HYGIÈNE DE VIE

MOI ET MON ACTIVITÉ PHYSIQUE

Je m'évalue ☐

Je m'informe ☑

malakoff médéric

LES ACTIVITÉS PHYSIQUES, MODE D'EMPLOI

Pr. Jean-François Toussaint
Président de la Commission Prévention au Conseil de Santé Publique

Professeur de Physiologie à l'Université Paris Descartes et à l'Hôtel Dieu

Directeur de l'IRMES

LE MOT DE L'EXPERT.

« **L'activité physique** correspond à l'ensemble des mouvements de notre corps produits par la contraction des muscles. Elle entraîne une dépense énergétique supérieure à celle au repos.

Elle comprend donc évidemment le sport, mais aussi :

- **les activités physiques de la vie quotidienne** (marche, montée d'escaliers, ménage et courses, jardinage...),
- **les activités physiques professionnelles** (manutention, hôtellerie, restauration...),
- **les activités physiques de loisir** (vélo, roller, jouer avec les enfants, baignade...). »

30 MINUTES POUR FAIRE LA DIFFÉRENCE

L'Organisation Mondiale de la Santé recommande **30 minutes d'activité physique régulière** d'intensité modérée quotidienne pour un adulte.
En France, les scientifiques ont établi des recommandations visant à **augmenter le temps consacré quotidiennement aux activités physiques et sportives** au travers du PNAPS (Plan National de Prévention par les Activités Physiques et Sportives) et du PNNS (Plan National Nutrition Santé).

INFO +

Il n'est pas nécessaire de faire ces 30 mn en une seule fois pour en retirer tous les bénéfices santé. Néanmoins, dans la mesure du possible, il est souhaitable de les faire par période d'au moins 10 minutes.

Activités de faible intensité, soit 45 mn par jour.

- Marche lente, danse de salon, laver la vaisselle, repasser, faire la poussière, bricoler, arroser le jardin, jouer à la pétanque, au billard ou au bowling.

Activités de moyenne intensité, soit 30 mn par jour.

- Marche active (5 à 7 km/h), laver les vitres ou la voiture, passer l'aspirateur, jardiner, ramasser les feuilles, danse (rock, jazz, disco), vélo, aquagym, frisbee, voile, golf.

Activités de forte intensité, soit 20 mn par jour.

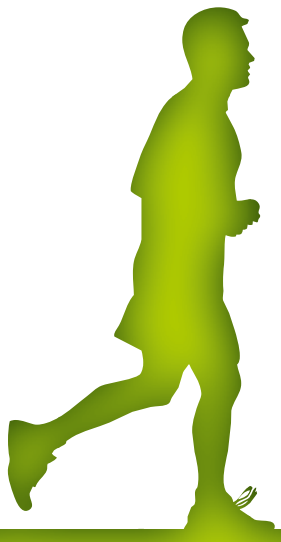
- Marche avec dénivelé, randonnée en moyenne montagne, bêchage, jogging, VTT, natation, saut à la corde, football, volley-ball, sport de combat, tennis, squash, escalade.

10 000 PAS PAR JOUR AVEC UN PODOMÈTRE

Le seuil de **10 000 pas par jour** a été déclaré niveau minimum d'activité physique à atteindre pour conserver son potentiel santé par les scientifiques*. Sachez que **10 000 pas par jour** équivalent à une dépense de **300 à 400 kCal.**

Si vous parcourez :	...vous êtes :
Entre 0 et 5000 pas / jour	sédentaire
Entre 5000 et 7500 pas / jour	légèrement actif
Entre 7500 et 10000 pas / jour	modérément actif
Entre 10000 et 12500 pas / jour	actif
plus de 12500 pas / jour	très actif

Mesurez le nombre de pas effectués par jour et la distance parcourue, grâce à un **podomètre.** Il se présente sous la forme d'un boîtier de la taille d'une petite boîte d'allumettes et se fixe à la ceinture au-dessus de la hanche à l'aide d'un clip.



** Programme National Nutrition Santé (2001-2006).*

Repères

- **Plus de 40 %** des hommes et **60 %** des femmes n'atteignent pas le seuil minimal d'activité physique recommandé pour la population générale.
- **26 %** des hommes et **23 %** des femmes sont sédentaires durant leurs loisirs et plus de la moitié des hommes marche moins d'une heure par semaine pour se déplacer.

Or notre corps a besoin de bouger, quel que soit notre âge !

Le Plan National Nutrition Santé recommande au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide chaque jour pour protéger sa santé.

Il n'est pas nécessaire de courir des kilomètres, de suer dans une salle de sport ou de soulever des haltères.

C'est la pratique régulière d'une activité physique qui est bénéfique pour la santé et non la compétition.

INFO +

La mobilité "active" (marche à pied, vélo, jardinage...) permet de réduire de 20 % les maladies cardiovasculaires, de 12 % les cancers du sein et d'environ 10 % les cancers du côlon.

LE MOT DE L'EXPERT.

« Le manque d'activité physique est, avec les mauvaises habitudes alimentaires et le tabagisme, un facteur de risque de nombreuses maladies aux conséquences désastreuses : pathologies cardiovasculaires, diabète, hypertension artérielle, problèmes respiratoires, troubles musculo-squelettiques ou psychologiques, certains cancers. »

LES ATOUTS **SANTÉ**

Certains signes de la sédentarité doivent vous sensibiliser et vous pousser à plus d'action pour protéger votre santé :

- Un Indice de masse corporelle supérieur à **30 kg/m²**.
- Une augmentation de la masse grasse abdominale (tour de taille) supérieure à **80 cm pour les femmes** supérieure à **94 cm pour les hommes.**
- Une fréquence cardiaque de repos supérieure à **85 pulsations par minute.**
- Un **essoufflement rapide** lors des gestes de la vie quotidienne.
- Une **douleur thoracique** ou des **palpitations** pour tout effort modéré à intense.

BOUGER... POUR ENTRETENIR SON CORPS.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE JOUE UN RÔLE PRIMORDIAL DANS LA PRÉVENTION :

Des maladies cardio-vasculaires
Diminution du risque de survenue d'un Accident Vasculaire Cérébral (AVC).

Bénéfices directs :

- baisse de la pression artérielle et de la viscosité sanguine,
- prévention de l'apparition de dépôts de graisses dans les vaisseaux sanguins,
- amélioration des capacités respiratoires et donc du souffle.

Au final, vous vous sentirez plus en forme, moins fatigué dans la vie de tous les jours, et les efforts vous sembleront alors moins pénibles.

De certains cancers (colon, sein, col de l'utérus, prostate et poumon...)

De la prise de poids, de l'obésité et du diabète

Bénéfices directs :

- baisse des triglycérides (sucres) dans le sang,
- augmentation du bon cholestérol sanguin (HDL),
- diminution de la masse grasse au bénéfice d'un gain de masse maigre (les muscles),
- contrôle de la glycémie.

De l'ostéoporose et des lombalgies
Réduction de 30 % du risque de fracture de la hanche après la ménopause.

Bénéfices directs :

- augmentation de la masse et de la force musculaire,
- gain de souplesse articulaire, équilibre, coordination et tonus postural.

Du risque de survenue de rhinite, laryngite ou pharyngite
L'activité physique diminue l'intensité des crises d'asthme de 45 %.

Des symptômes de manque et de la prise de poids à l'arrêt du tabac.

...POUR BOOSTER SON MORAL

L'activité physique oblige à se concentrer sur autre chose que ses idées noires, son travail ou ses ennuis domestiques.

LE GUIDE **DES BONNES PRATIQUES**

Selon un adage bien connu, **« il n'est jamais trop tard pour bien faire ».** Même après des années d'inactivité, la reprise d'une activité physique comporte beaucoup de bienfaits pour la santé, à condition de l'aborder avec prudence. **Les activités d'endurance sont plus facilement préconisées.** Praticables partout et en toutes circonstances, elles ont un effet favorable sur le fonctionnement cardio-vasculaire :

Marche, vélo, ski de fond, course à pied, natation, aquagym, gym douce, golf.

La marche est l'activité physique la plus facile à pratiquer par tous. Elle ne demande aucun équipement particulier.

Elle s'intègre aisément dans la vie de tous les jours (emmener les enfants à l'école, promener le chien, aller au bureau, faire quelques courses, se promener en famille ou avec des amis...), à la ville comme à la campagne.

LE MOT DE L'EXPERT.

« La marche active doit vous faire respirer un peu plus vite mais ne doit pas vous empêcher de parler. Il faut toujours pouvoir prononcer 5 à 6 mots durant l'effort. Si le souffle manque, arrêtez-vous, vous avez atteint un seuil d'effort qui peut être dangereux ! »

À L'AIDE D'UN CALCUL TRÈS SIMPLE, IL EST POSSIBLE D'ESTIMER GROSSIÈREMENT LA QUANTITÉ DE CALORIES QUE L'ON DÉPENSE EN MARCHANT ACTIVEMENT (DE 5 À 7 KM).

LA FORMULE EST LA SUIVANTE :

POIDS CORPOREL (EN KG) **X DISTANCE** (EN KM) **= DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE** (EN CALORIES)

Exemple : *Michel pèse 80 kg, il dépensera à peu près 400 calories en marchant 5 km (Calcul : 80 x 5 = 400).*

CONSEILS POUR PRATIQUER EN TOUTE SÉCURITÉ

AVANT

- Si vous n'avez jamais pratiqué ou si vous reprenez une activité, **une visite médicale** préalable est recommandée.
- **Abstenez-vous en cas de fatigue ou d'état fébrile** tel que fièvre ou mal de gorge.
- Choisissez **une tenue et des chaussures adaptées** et confortables.
- **Échauffez-vous** pour préparer votre corps à l'activité physique, avoir une récupération optimum, et éviter les accidents.
- **Buvez.**

PENDANT

- Buvez **3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice**, même par temps frais ou climatisé.
- **Faites une pause** en cas de fatigue.
- Ne démarrez pas une activité physique le ventre vide et **prévoyez une collation** en cas de fringale (jus d'orange, barre de céréale, fruit).
- **Arrêtez l'exercice** en cas de vertige, d'essoufflement, malaise, douleur thoracique, articulaire ou musculaire.
- **Évitez de vous blesser** en respectant les consignes des exercices et les postures décrites.

APRÈS

- Prenez le temps de vous **étirer après la séance.**
- Ne prenez **pas de douche froide ou trop chaude** dans les 15 min qui suivent l'effort.
- **Évitez de fumer** 1 heure avant et 2 heures après une pratique sportive.
- **Signalez à votre médecin** toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort.
- **Buvez** toutes les 20 min pendant 2 à 4 heures après l'effort.

LE MOT DE L'EXPERT.

« La prévention sera encore meilleure, si vous soignez votre alimentation en consommant moins de graisses et plus de fruits et de légumes. »

LES BONS RÉFLEXES AU TRAVAIL

La sédentarité professionnelle tend à s'accroître : en hausse de **5,2 %** chez les hommes et de **4,1 %** chez les femmes, elle prive une majorité d'individus de la stimulation physique nécessaire à leur bien-être et à un bon état de santé.

Du point de vue des salariés, l'un des premiers freins à la pratique d'une activité physique et sportive au quotidien est le manque de temps, lié aux contraintes familiales et professionnelles qu'ils rencontrent.
Compte tenu du temps quotidien passé dans l'entreprise, pourquoi ne pas intégrer la pratique d'une activité physique de façon souple dans le temps de votre journée de travail ?

AVANT D'ALLER TRAVAILLER

- Et si vous vous leviez **15 mn plus tôt** pour faire un petit footing ou quelques exercices de gymnastique chez vous ?
- Vous habitez en ville ? **Allez donc chercher votre pain frais à pied.**
- Garez votre véhicule suffisamment loin de votre lieu de travail pour être obligé de **marcher un peu.**
- Vous prenez les transports en commun ? Sortez une ou plusieurs stations avant votre arrêt habituel et **finissez le trajet à pied.**
- Vous pouvez vous rendre **au travail à vélo ?** Profitez-en !

PENDANT LE TRAVAIL

- **Préférez les escaliers** aux ascenseurs et escalators.
- Vous disposez d'un bureau individuel ? Profitez-en pour faire **quelques exercices d'assouplissement** après votre pause-déjeuner.
- N'utilisez pas le téléphone pour parler à vos collègues situés dans les bureaux voisins, **allez les voir.**
- Prenez le temps de faire une **promenade à pied** pour vous aérer un peu après votre déjeuner.

APRÈS LE TRAVAIL

- Faites **quelques étirements** en arrivant chez vous pour vous délasser.
- Vous êtes stressé ? Accordez-vous **une séance de piscine, un footing ou une demi-heure de jeu avec les enfants !** L'exercice vous aidera à vous détendre.
- **Evitez la position assise** lorsqu'elle n'est pas indispensable.

MALAKOFF MEDERIC VOUS ORIENTE POUR EN SAVOIR PLUS :

- **Sport et santé : Quelle activité physique pour quelle santé ?**
Jean-Claude Chatard. Ed. Publication de l'Université de Saint-Etienne,
Collection Biologie et médecine du sport. 2005
- **Activités physiques et santé.**
Patrick Laure et Ed. Ellipses Marketing,
Collection L'essentiel en sciences du sport. 2007
- **www.sante-jeunesse-sports.gouv.fr**
- **www.insep.fr**

À SAVOIR !

SI VOUS N'IMAGINEZ PAS DE FAIRE UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE SEUL(E), pourquoi ne pas demander à votre collègue de travail de se joindre à vous ?

Vous pouvez aussi constituer un petit groupe de personnes motivées pour effectuer 10 ou 15 mn de marche active, après votre pause-déjeuner.

malakoff médéric
PRÉSENTS POUR VOTRE AVENIR

Siège social - 21 rue Laffitte 75009 Paris
malakoffmederic.com

Réf. AERD1101-4332 - 02/2011 - Création : Galinks - RCS Nantes B 328 330 717 - Crédit photos : Thinkstock